



HFR Freiburg – Kantonsspital

Zentrum für integrative Pädiatrie

Postfach

1708 Freiburg

Tel. 026 306 35 12

Bauchmassage

Seit Jahrhunderten wird die wohltuende Wirkung von Massagen auf körperlicher und seelischer Ebene beschrieben.

Der gemeinsame Moment zwischen Kind und Eltern verstärkt das Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens des Babys. Eine Massage ist ausserdem ein wirksames Mittel, um die Eltern-Kind-Beziehung zu fördern. Die Berührungsreize regen den Tastsinn an, fördern die Entwicklung des Immun-, Verdauungs- und Herz-Kreislaufsystems und beruhigen den Säugling. Die Bauchmassage wird Eltern empfohlen, die sich bei Verdauungsbeschwerden ihres Kindes manchmal hilflos fühlen.

Ab welchem Alter

Bereits in den ersten Lebenstagen können Babys und sogar Frühgeborene, die sich in einem stabilen Zustand befinden, massiert werden. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ausserdem gezeigt, dass Frühgeborene, die regelmässig Bauchmassagen erhalten haben, Nahrung besser aufnehmen und schneller an Gewicht zulegen. Natürlich müssen Häufigkeit, Intensität und Dauer der Massage immer an das Kind angepasst werden.

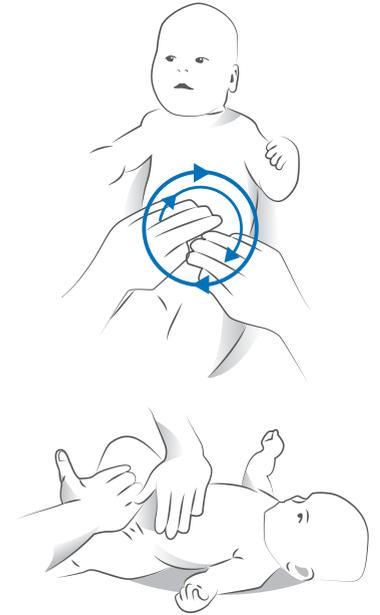
Anleitung

Bei der Geburt befindet sich das Verdauungssystem des Babys noch in Entwicklung. Bauchmassagen helfen, den Verdauungsprozess anzuregen sowie die Darmpassage und Ausscheidung zu fördern. Daher wirken sie bei Koliken und Verstopfung lindernd.

1. Wenn Sie Ihr Kind massieren möchten, ist es wichtig, dass Sie genügend Zeit dafür haben. Es ist besser, nicht zu massieren, wenn Sie es eilig haben oder angespannt sind.
2. Der Raum sollte angenehm temperiert sein, da Ihr Baby unbedeckt ist.
3. Wärmen Sie das Massageöl in Ihren Händen ein wenig auf. Das ist angenehmer für Ihr Baby, ausserdem öffnet lauwarmes Öl die Hautporen und dringt so besser ein. Sie können dafür ein neutrales Pflanzenöl wie Oliven-, Jojoba- oder Macadamiaöl oder ein Baby-Massageöl verwenden.
4. Kündigen Sie Ihrem Baby an, dass Sie es massieren werden, und achten Sie auf Zeichen, die darauf hindeuten, dass es bereit ist für eine Massage: Das Baby ist ruhig, wach, sucht den Kontakt, bewegt sich sanft usw.

Ablauf der Massage

1. Beginnen Sie die Massage, indem Sie Ihre warmen und eingeeilten Hände auf den Bauch des Babys legen. Dadurch merkt es, dass es berührt und massiert wird.
2. Ziehen Sie mit der linken Hand einen Kreis im Uhrzeigersinn (Richtung der Verdauung). Gleichzeitig ziehen Sie mit Ihrer rechten Hand ebenfalls im Uhrzeigersinn einen Halbkreis (von 10 Uhr bis 5 Uhr).
3. Sie können auch abwechselnd mit jeder Hand mit geschlossenen Fingern von oberhalb des Nabels bis zum Schambein sanft massieren. Ihre Hand soll flach auf dem Kind liegen.
4. Ziehen Sie beide Knie behutsam zum Bauch. Halten Sie diese Stellung sechs Sekunden lang. Dann lösen Sie die Beine wieder, indem Sie sie mit je einer Hand stützen und sie langsam zurück zum Boden führen.



Sie können diese Massagen dreimal hintereinander und bis zu vier- bis fünfmal am Tag durchführen. Der Windelwechsel vor dem Essen ist ein guter Moment dafür. Wenn Sie nach einigen Tagen des Massierens das Gefühl haben, dass Ihr Kind immer noch unter Bauchschmerzen leidet, sollten Sie Ihren Kinderarzt aufsuchen.